





1 день											
Наименование блюд	7-11 лет	пищевые вещества				11-17 лет	пищевые вещества				№ рецептуры
	выход	Б	Ж	У	эн/ц	выход	Б	Ж	У	эн/ц	
<b>Завтрак</b>											
Бутерброд с сыром и маслом	20.05.2010	5,8	27	35	490,6	20.05.2015	6,1	7,8	7,9	126,2	№1,3-2004
Каша из овсяных хлопьев "Геркулеса" жидкая	200	7,5	7,7	26	203	200	7,5	7,7	26	203,3	№311-2004
Чай с лимоном и апельсином "цитрусовый заряд"	200/20/10	0,2	0	15,5	62,8	100	0,2	0	15,5	62,8	№686-2004
Яблоко	150	0,6	0	21,6	88,8	150	0,6	0	21,6	88,8	№458-2006,Москва
Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41,3	20	0,7	0,1	9,4	40,5	
Хлеб пшеничный	20	1	0,3	8,1	38,9	20	1	0,3	8,1	38,9	
<b>итого за прием пищи</b>		15,8	35,1	115,6	925,4		16,1	16	88,5	560,5	
<b>Обед</b>											
Салат "Дальневосточный" из морской капусты с яйцом отварным	80	5,1	8,5	1,4	102,5	100	5,5	11	1,7	123,3	№362-2002
Суп из овощей с курицей, со сметаной	250/10/5	5,9	6,3	16	144,3	250/10/5	5,9	6,3	16	144,3	№135-2004
Гуляш из говядины	100	9,1	7,5	3,4	117,5	100	9,1	7,5	3,4	117,5	№437-2004
Рис припущенный	150	3,7	3,6	29,7	166	180	4,4	4,3	35	196,6	№512-2004
Кисель из свежих ягод	200	0,3	0,2	21,5	89	200	0,3	0,2	21,5	89	№505-2013 Пермь
Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41,3	40	1,9	0,4	17,5	81	
Хлеб пшеничный	40	2	0,6	16,2	77,8	60	3	0,8	24,3	116,8	
<b>итого за прием пищи</b>		26,8	26,8	97,6	738,4		30,1	30	119	868,5	
<b>Итого за день</b>		42,6	61,9	213,2	1663,8		46,2	46	208	1429	

2 День											
Наименование блюд	7-11 лет	пищевые вещества				11-17 лет	пищевые вещества				№ рецептуры
	выход	Б	Ж	У	эн/ц	выход	Б	Ж	У	эн/ц	
<b>Завтрак</b>											
Бутерброд с сыром	20/15	5.3	3.7	7.2	83.3	20/20	5.7	6.2	7.2	107.4	№3-2004
Котлета рыбная запеченная	90	9.3	8.3	11.6	158.3	100	10.3	9.3	12.9	176.3	№388-2004
Пюре картофельное	150	3.3	4.4	23.5	147	180	3.9	5.9	26.7	175.5	№520-2004
Кофейный напиток	200	2.3	2.5	14.8	90.9	200	2.3	2.5	14.8	90.9	№690-2004
Хлеб ржаной	20	0.7	0.1	9.4	41.3	20	0.7	0.1	9.4	40.5	
<b>итого за прием пищи</b>		20.9	19	66.5	520.8		22.9	24	71	590.6	
<b>Обед</b>											
Овощи свежие (огурцы)	60	0.5	0.1	1.3	7.9	100	0.7	0.1	1.9	11.3	№70-2006, Москва
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	2.3	4.9	16.7	120.1	250/5	2.3	4.9	16.7	120.1	№110-2004
Бедро или грудка куриные запеченные "домашние"	90	14.6	13.6	0.6	183.2	100	16.2	15.1	0.7	203.5	№494-2004
Рагу из овощей	150	4.5	8.9	19.2	174.8	180	5.2	11.3	23	214.5	№224-2004
Сок в ассортименте	200	0.5	0	34	138	200	0.5	0	34	138	№518-2013, Пермь
Хлеб ржаной	20	0.7	0.1	9.4	41.3	40	1.9	0.4	17.5	81	
Хлеб пшеничный	40	2	0.6	16.2	77.8	60	3	0.8	24.3	116.8	
<b>итого за прием пищи</b>		25.1	28.2	97.4	743.1		29.8	32.6	118.1	885.2	
<b>Итого за день</b>		46	47.2	163.9	1263.9		52.7	56.6	189.1	1475.8	

3 День											
Наименование блюда	7-11 лет	пищевые вещества				11-17 лет	пищевые вещества				№ рецептуры
	выход	Б	Ж	У	эн/ц	выход	Б	Ж	У	эн/ц	
<b>Завтрак</b>											
Овощи натуральные	60	0,7	0,1	2,7	14,3	100	1,1	0,1	3,8	20,5	№106-2013,Пермь
Плов из мяса	200	12,5	13,7	36,5	319,3	250	15,4	15,9	48,7	399,5	№370-2013,Пермь
Какао с молоком	200	3,4	3,2	21,2	127,2	200	3,4	3,2	21,2	127,2	№642-1996
Апельсин	130	0,6	0,5	19,9	86,5	130	0,6	0,5	19,9	86,5	№458-2006,Москва
Хлеб пшеничный	20	1	0,3	8,1	38,9	20	1	0,3	8,1	38,9	
<b>итого за прием пищи</b>		18,2	17,8	88,4	586,2		21,5	20	101,7	672,6	
<b>Обед</b>											
Салат овощной	80	1,8	4	7,3	72,4	100	2,3	5	9,1	90,5	№69-2013,Пермь
Суп картофельный с рыбой	250/30	5,7	6,3	19,1	155,9	250/30	5,7	6,3	19,1	155,9	№150-2013,Пермь
Биточки из говядины	90	8,1	11,8	14,3	195,8	100	10,1	14,2	17	236,2	№451-2004
Капуста тушённая	150	3,1	3,9	12,4	97,1	180	3,7	4,7	14,9	116,7	№534-2004
Напиток из плодов шиповника	200	0,2	0	22,2	89,8	200	0,2	0	22,2	89,8	№705-2004
Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41,3	40	1,9	0,4	17,5	81	
Хлеб пшеничный	40	2	0,6	16,2	77,8	60	3	0,8	24,3	116,8	
<b>итого за прием пищи</b>		21,6	26,7	100,9	730,1		26,9	31,4	124,1	886,9	
<b>Итого за день</b>		39,8	44,5	189,3	1316,3		48,4	51,4	225,8	1559,5	

4 день												
Наименование блюд	7-11 лет	пищевые вещества				11-17 лет	пищевые вещества				№ рецептуры	
	выход	Б	Ж	У	эн/ц	выход	Б	Ж	У	эн/ц		
<b>Завтрак</b>												
Запеканка "царская" из творога с молоком сгущенным	180/20	15,5	12,9	31,7	304,8	200/20	18,5	14,4	44	379,7	№10/5-2011,Екатеребург	
Чай "Витаминный"	200	0,7	0,1	19,8	82,9	200	0,7	0,1	19,8	82,9	№493-2013,Пермь	
Груша	100	0,4	0	14,4	59,2	100	0,4	0	14,4	59,2	№458-2006,Москва	
Бутерброд с маслом	30.окт	2,3	7,4	14,5	133,8	30.окт	2,3	7,4	14,5	133,8	№1-2004	
<b>итого за прием пищи</b>		19,9	20,7	88,5	619,6		22,9	22,2	100,8	694,5		
<b>Обед</b>												
Салат из маркови	80	0,9	4	7,3	68,8	100	1,1	5	9,1	85,9	№7-2013,Пермь	
Свекольник со сметаной	250/5	2,5	4,9	16,2	118,9	250/5	2,5	4,9	16,2	118,9	№34-2004,Пермь	
Печень,тушеная в соусе	100	8,8	8,3	4,6	128,3	120	10,5	9,9	5,5	153,1	№401-2013,Пермь	
Макаронные изделия отварные	150	3,2	2,8	34,3	175,2	180	3,8	3,4	41,1	210,2	№516-2004	
Компот из свежих плодов	200	0,2	0	20,6	83,2	200	0,2	0	20,6	83,2	№585-1996	
Хлеб ржаной	30	1,1	0,2	14,1	62	40	1,9	0,4	17,5	81		
Хлеб пшеничный	40	2	0,6	16,2	77,8	60	3	0,8	24,3	116,8		
<b>итого за прием пищи</b>	40	2	0,6	16,2	77,8	60	3	0,8	24,3	116,8		
<b>Итого за день</b>		19,8	17,4	122,2	723,2		24,9	20,2	149,5	880		
		46,7	47,5	186,1	1358		53	52,2	220,2	1563		

5 день											
Наименование блюда	7-11 лет	пищевые вещества				11-17 лет	пищевые вещества				№ рецептуры
	выход	Б	Ж	У	эн/ц	выход	Б	Ж	У	эн/ц	
<b>Завтрак</b>											
Фрикадельки из кур (2шт. По 50г.)	100	10.8	10.9	5.4	162.9	100	10.8	10.9	5.4	162.9	№410-2013,Пермь
Каша гречневая вязкая отварная	150	1.7	4.5	24.3	148.6	180	2	5.4	29.2	173.4	№510-2004
Чай с молоком	200	2.8	2.5	15.1	94.1	200	2.8	2.5	15.1	94.1	№630-1996
Яблоко	100	0.4	0	14.4	59.2	100	0.4	0	14.4	59.2	№458-2006,Пермь
Хлеб ржаной	20	0.7	0.1	9.4	41.3	20	0.7	0.1	9.4	40.5	
Хлеб пшеничный	20	1	0.3	8.1	38.9	20	1	0.3	8.1	38.9	
<b>итого за прием пищи</b>		<b>17.4</b>	<b>18.3</b>	<b>76.7</b>	<b>545</b>		<b>17.7</b>	<b>19.2</b>	<b>81.6</b>	<b>569</b>	
<b>Обед</b>											
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)	60	0.5	0.1	1	6.9	100	0.8	0.1	1.6	10.6	№101-2004
Суп гороховый с гренками	250/20	3.1	4.1	31.7	176.1	250/20	3.1	4.1	31.7	176.1	№139-2004
Биточки рыбные	90	14	11.6	13	112.4	100	15.5	12.9	14.4	235.7	№345-2013,Пермь
Картофель толченый.по-деревенски	150	3.4	5.8	29.4	183.5	180	4.9	7.7	33	220.9	№208-2013,Пермь
Сок фруктовый	200	0.4	0	22	90	200	0.4	0	22	89.6	№518-2013,Пермь
Хлеб ржаной	20	0.7	0.1	9.4	41.3	40	1.9	0.4	17.5	81	
Хлеб пшеничный	40	2	0.6	16.2	77.8	60	3	0.8	24.3	116.8	
<b>итого за прием пищи</b>		<b>24.1</b>	<b>22,3</b>	<b>122.7</b>	<b>688</b>		<b>29.6</b>	<b>26</b>	<b>144.5</b>	<b>930,7</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>41,5</b>	<b>40.6</b>	<b>199.4</b>	<b>1233</b>		<b>47.3</b>	<b>45.2</b>	<b>226.1</b>	<b>1499.7</b>	

6 день											
Наименование блюд	7-11 лет	пищевые вещества				11-17 лет	пищевые вещества				№ рецептуры
	выход	Б	Ж	У	эн/ц	выход	Б	Ж	У	эн/ц	
<b>Завтрак</b>											
Каша пшенинная жидкая с маслом	200/5	4.8	6.9	28	193.3	200/5	4.8	6.9	28	193.3	№311-2004
Кондитерское изделие (пряник)	40	1,1	1,5	21	101,9	60	1,8	2,5	32	157,7	
Кофейный напиток	200	2,3	2,5	14,8	90,9	200	2,3	2,5	14,8	90,9	№690-2004
Йогурт молочный полужирный в индивидуальной упаковке	125	1.8	1.5	4.5	38.7	125	1.8	1.5	4.5	38.7	
Хлеб ржаной	20	0.7	0.1	9.4	41.3	20	0.7	0.1	9.4	40.5	
Хлеб пшеничный	20	1	0.3	8.1	38.9	20	1	0.3	8.1	38.9	
<b>итого за прием пищи</b>		11,7	12,8	85,8	505		12,4	13,8	96,8	560	
<b>Обед</b>											
Салат из свежих помидоров	80	0.8	4.1	2.8	51.1	100	1	5.1	3.5	63.9	№22-2013,Пермь
Суп сырный со сметаной	250/5	7,7	9,7	18,7	192,9	250/5	7,7	9,7	18,7	192,9	№12/2-2011,Екатеринбург
Мясо тушеное	100	10,3	9,9	3,8	145,5	100	10,3	9,9	3,8	145,5	№363-2013,Пермь
Пюре картофельное	150	3,3	4,4	23,5	147	180	3,9	5,9	26,7	175,5	№520-2004
Компот из свежих плодов	200	0,2	0	20,6	83,2	200	0,2	0	20,6	83,2	№585-1996
Хлеб ржаной	20	0.7	0.1	9.4	41.3	40	1.9	0.4	17.5	81	
Хлеб пшеничный	40	2	0.6	16.2	77.8	60	3	0.8	24.3	116.8	
Апельсин	100	0.4	0	14.4	59,2	100	0.4	0	14.4	59,2	№458-2006,Москва
<b>итого за прием пищи</b>		25	28,8	95	738,8		28,4	31,8	129,5	918	
<b>Итого за день</b>		36,7	41,6	180,8	1243,8		40,8	45,6	226,3	1478	



7 день

Наименование блюд	7-11 лет	пищевые вещества				11-17 лет	пищевые вещества				№ рецептуры
	выход	Б	Ж	У	зн/ц	выход	Б	Ж	У	зн/ц	
<b>Завтрак</b>											
Бутерброд с сыром	20/15	5,3	3,7	7,2	83,3	20/20	5,7	6,2	7,2	107,4	№3-2004
Шницель из говядины	90	8,1	11,8	14,3	195,8	100	10,1	14,2	17	236,2	№451-2004
Сок фруктовый	200	0,2	0	11	45	200	0,2	0	11	44,8	№518-2013,Пермь
Груша	100	0,1	0,2	5,7	25	100	0,1	0,2	5,7	25	№458-2006,Москва
Хлеб пшеничный	20	1	0,3	8,1	38,9	20	1	0,3	8,1	38,9	
<b>итого за прием пищи</b>		14,7	16	46,3	388		17,1	20,9	49	452,3	
<b>Обед</b>											
Икра кабачковая промышленного производства для детского питания	60	0,8	2,7	3,3	40,7	100	1,4	4,5	5,5	68,1	№101-2004
Суп с крупой с курицей	250/10	6,5	6,4	20,1	164	250/10	6,5	6,4	20,1	164	№138-2004
Жаркое по - домашнему	200	14,7	15,3	26,5	302,5	250	15,7	17,9	32,3	352,9	№436-2004
Компот из сухофруктов	200	0,7	0	23,9	98,4	200	0,7	0	23,9	98,4	№639-2004
Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41,3	40	1,9	0,4	17,5	81	
Хлеб пшеничный	40	2	0,6	16,2	77,8	60	3	0,8	24,3	116,8	
<b>итого за прием пищи</b>		25,4	25,1	99,4	724,7		29,2	30	123,6	881,2	
<b>Итого за день</b>		40,1	41,1	145,7	1112,7		46,3	50,9	172,6	1333,5	

8 день											
Наименование блюд	7-11 лет	пищевые вещества				11-17 лет	пищевые вещества				№ рецептуры
	выход	Б	Ж	У	эн/ц	выход	Б	Ж	У	эн/ц	
<b>Завтрак</b>											
Фрикасе из птицы	90	14.5	14.8	0,6	193.6	100	18.5	18.7	0.7	245.1	№493-2004
Рис припущенный с овощами Мозайка"	150	2,7	5.8	31,6	189.4	180	3,2	7.7	37.9	233,7	№416-2013,Пермь
Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте (Конфеты)	15	0.4	0.5	5.4	27.7	15	0.4	0.5	5.4	27.7	
Йогурт молочный полужирный в индивидуальной упаковке	125										
		1.8	1.5	4.5	38.7	125	1.8	1.5	4.5	38.7	
Хлеб ржаной	20	0.7	0.1	9.4	41.3	20	0.7	0.1	9.4	40.5	
<b>итого за прием пищи</b>		20,1	22,7	51,5	490,7		24,6	28,5	57,9	585,7	
<b>Обед</b>											
Овощи натуральные (помидор)	60	0,7	0,1	2,7	14,3	100	1,1	0,1	3,8	20,5	№106-2013,Пермь
Борщ "Сибирский" со сметаной	250/5	3,5	4,7	18	128,3	250/5	3,5	4,7	18	128,3	№111-2004
Рыба запечённая со сметаной и сыром	90	21.4	14.5	4.3	233.3	100	23.8	18.8	5.1	284.8	№341-2013,Пермь
Пюре картофельное	150	3,3	4.4	23,5	146.6	180	3,9	5.9	26.7	175.5	№520-2004
Сок фруктовый	200	0.4	0	22	90	200	0.4	0	22	89.6	№518-2013, Пермь
Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41,3	40	1,9	0,4	17,5	81	
Хлеб пшеничный	40	2	0,6	16,2	77,8	60	3	0,8	24,3	116,8	
<b>итого за прием пищи</b>		32	24,4	96,1	731,6		37,6	30,7	117,4	896,5	
<b>Итого за день</b>		52,1	47,1	147,6	1222,3		62,2	59,2	175,3	1482,2	

9 день											
Наименование блюд	7-11 лет	пищевые вещества				11-17 лет	пищевые вещества				№ рецептуры
	выход	Б	Ж	У	зн/ц	выход	Б	Ж	У	зн/ц	
<b>Завтрак</b>											
Бутерброд с маслом	30.окт	2,3	7,4	14,5	133,8	30.10.2021	2,3	7,4	14,5	133,8	№1-2004
Суфле "Чизкейк"(творожное с печеньем)с молоком сгущенным	180/20	13,5	10,8	31,2	276	200/20	16,3	11,9	34,3	309,5	№19/5-2011,Екатеринбург
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60,8	200	0,2	0	15,5	62,8	№685-2004
Яблоко	100	0,4	0	14,4	59,2	100	0,4	0	14,4	59,2	№458-2006,Москва
<b>итого за прием пищи</b>		16,4	18,2	75,1	529,8		19,2	19,3	78,7	565,3	
<b>Обед</b>											
Салат из моркови и яблок	80	0,7	4,2	8,8	75,8	100	0,9	5,2	9,3	87,6	№9-2013,Пермь
Щи из свежей капусты с картофелем. с курицей, со сметаной	250/10/5	5,8	6,5	12	129,7	250/10/5	5,8	6,5	12	129,7	№124-2004
Печень говяжья по - строгановски	100	11,9	10,9	3,7	160,5	120	14,3	12,9	4,4	190,9	№431-2004
Макаронные изделия отварные	150	3,2	2,8	34,3	175,2	180	3,8	3,4	41,1	210,2	№516-2004
Компот из кураги	200	0,9	0	31,3	128,8	200	0,9	0	31,3	128,8	№638-2004
Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41,3	40	1,9	0,4	17,5	81	
Хлеб пшеничный	40	2	0,6	16,2	77,8	60	3	0,8	24,3	116,8	
<b>итого за прием пищи</b>		25,2	25,1	115,7	789,1		30,6	29,2	139,9	945	
<b>Итого за день</b>		41,6	43,3	190,8	1318,9		49,8	48,5	218,6	1510,3	

10 день											
Наименование блюд	7-11 лет	пищевые вещества				11-17 лет	пищевые вещества				№ рецептуры
	выход	Б	Ж	У	эн/ц	выход	Б	Ж	У	эн/ц	
<b>Завтрак</b>											
Овощи свежие (огурцы)	60	0,5	0,1	1,3	7,9	100	0,7	0,1	1,9	11,3	№70-2006,Москва
Биточки рыбные	90	14	11,6	13	212,4	100	15,5	12,9	14,4	235,7	№345-2013,Пермь
Пюре картофельное	150	3,3	4,4	23,5	147	180	3,9	5,9	26,7	175,5	№520-2004
Чай "Витаминный"	200	0,7	0,1	19,8	82,9	200	0,7	0,1	19,8	82,9	№493-2013,Пеомь
Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41,3	20	0,7	0,1	9,4	40,5	
Хлеб пшеничный	20	1	0,3	8,1	38,9	20	1	0,3	8,1	38,9	
<b>итого за прием пищи</b>		20,2	16,6	75,1	530,4		22,5	19,4	80,3	584,8	
<b>Обед</b>											
Салат из свеклы с сыром	80	4,6	9,8	6,5	132,6	100	6,1	12,9	7,7	171,3	№50-2004
Рассольник с мясом. со сметаной	250/10/5	4,1	5,2	12,5	113,2	250/10/5	4,1	5,2	12,5	113,2	№130-2004
Гречка по - купечески с мясом	200	11,8	13,5	32,5	298,7	250	15,3	16,4	37,7	359,6	№4/8-2011,Екатеринбург
Кисель из свежих ягод	200	0,3	0,2	21,5	89	200	0,3	0,2	21,5	89	№505-2013,Пермь
Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41,3	40	1,9	0,4	17,5	81	
Хлеб пшеничный	40	2	0,6	16,2	77,8	60	3	0,8	24,3	116,8	
<b>итого за прием пищи</b>		23,5	29,4	98,6	752,6		30,7	35,9	121,2	930,9	
<b>Итого за день</b>		43,7	46	173,7	1283		53,2	55,3	201,5	1515,7	

11 день												
Наименование блюд	7-11 лет	пищевые вещества				11-17 лет	пищевые вещества				№ рецептуры	
	выход	Б	Ж	У	эн/ц	выход	Б	Ж	У	эн/ц		
<b>Завтрак</b>												
Бутерброд с сыром	20/15	5,3	3,7	7,2	83,3	20/20	5,7	6,2	7,2	107,4	№1,3-2004	
Каша рисовая жидкая	200	6.4	7,2	27	198	200	6.4	7,2	27	198.4	№311-2004	
Кофейный напиток	200	2,3	2,5	14,8	90,9	200	2,3	2,5	14,8	90,9	№690-2004	
Яблоко	130	0.6	0.5	19.9	86.5	130	0.6	0.5	19.9	86.5	№458-2006,Москва	
Хлеб ржаной	20	0.7	0.1	9.4	41.3	20	0.7	0.1	9.4	40.5		
Хлеб пшеничный	20	1	0.3	8.1	38.9	20	1	0.3	8.1	38.9		
<b>итого за прием пищи</b>		16.3	14.3	86.4	538.9		16.7	16.8	86.4	562.6		
<b>Обед</b>												
Салат из капусты белокочанной с морковью	80	1,3	4.1	7.7	72.7	100	1,6	5.1	9.6	90.7	№4-2013,Пермь	
Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной	250/5	4.4	5.2	16	128.4	250/5	4.4	5.2	16	128.4	№135-2004	
Запеканка картофельная с мясом отварным, с маслом	200/5	19.1	21,5	21,6	356,3	250/5	20,2	26,9	26,7	429,7	№157-2004,Пермь	
Сок фруктовый	200	0,4	0	22	90	200	0,4	0	22	89,6	№518-2013,Пермь	
Хлеб ржаной	20	0.7	0.1	9.4	41.3	40	1.9	0.4	17,5	81		
Хлеб пшеничный	40	2	0,6	16,2	77,8	60	3	0,8	24,3	116,8		
<b>итого за прием пищи</b>		27,9	31,5	92,9	766,5		31,5	38,4	116,1	936,2		
<b>Итого за день</b>		44,2	45,8	179,3	1305,4		48,2	55,2	202,5	1498,8		

12 день											
Наименование блюда	7-11 лет	пищевые вещества				11-17 лет	пищевые вещества				№ рецептуры
	выход	Б	Ж	У	эн/ц	выход	Б	Ж	У	эн/ц	
<b>Завтрак</b>											
Салат из моркови с изюмом	80	1	0,1	12,8	55,8	100	1,2	0,1	15	65,7	№10-2013,Пермь
Гуляш из говядины	100	9,1	7,5	3,4	117,5	100	9,1	7,5	3,4	117,5	№437-2004
Каша гречневая рассыпчатая	150	3,1	6,6	32	199,7	180	3,7	7,9	50	285,9	№508-2004
Какао с молоком	200	3,4	3,2	21,2	127,2	200	3,4	3,2	21,2	127,2	№642-1996
Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41,3	20	0,7	0,1	9,4	40,5	
Хлеб пшеничный	20	1	0,3	8,1	38,9	20	1	0,3	8,1	38,9	
<b>итого за прием пищи</b>		18,3	17,8	86,9	580,4		19,1	19,1	107,1	675,7	
<b>Обед</b>											
Салат картофельный с огурцами	80	1,4	4	7,4	71	100	1,6	5	8,4	85	№66-2013,Пермь
Уха ростовская	250/30	5,5	5,9	18,9	150,5	250/30	5,5	5,9	18,9	150,5	№119-2006,Москва
Фрикадельки из кур (2шт.по 50г.)	100	10,8	10,9	5,4	162,9	100	10,8	10,9	5,4	162,9	№410-2013,Пермь
Макаронные изделия отварные	150	3,2	2,8	34,3	175,2	180	3,8	3,4	41,1	210,2	№516-2004
Напиток из плодов шиповника	200	0,2	0	22,2	89,8	200	0,2	0	22,2	89,8	№705-2004
Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41,3	40	1,9	0,4	17,5	81	
Хлеб пшеничный	40	2	0,6	16,2	77,8	60	3	0,8	24,3	116,8	
<b>итого за прием пищи</b>		23,8	24,3	113,8	768,5		26,8	26,4	137,8	896,2	
<b>Итого за день</b>		42,1	42,1	200,7	1348,9		45,9	45,5	244,9	1571,9	

13 день												
Наименование блюд	7-11 лет	пищевые вещества				11-17 лет	пищевые вещества				№ рецептуры	
	выход	Б	Ж	У	зн/ц	выход	Б	Ж	У	зн/ц		
<b>Завтрак</b>												
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)	60	0,5	0,1	1	6,9	100	0,8	0,1	1,6	10,6	№101-2004	
Суфле рыбное	90	12,8	9	3,9	147,8	120	17,1	12	5,2	197,2	№400-2004	
Пюре картофельное	150	3,3	4,4	23,5	147	180	3,9	5,9	26,7	175,5	№520-2004	
Сок фруктовый	200	0,5	0	34	138	200	0,5	0	34	138	№518-2013,Пермь	
Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41,3	20	0,7	0,1	9,4	40,5		
Хлеб пшеничный	20	1	0,3	8,1	38,9	20	1	0,3	8,1	38,9		
<b>итого за прием пищи</b>		18,8	13,9	79,9	519,9		24	18,4	85	600,7		
<b>Обед</b>												
Икра кабачковая промышленного производства для детского питания	60	0,8	2,7	3,3	40,7	100	1,4	4,5	5,5	68,1	№101-2004	
Борщ "украинский" с мясом, со сметаной	250/10/5	4,9	5,9	19,7	151,5	250/10/5	4,9	5,9	19,7	151,5	№113-2004	
Бефстроганов из говядины	100	12,5	10,9	5,6	170,5	100	12,5	10,9	5,6	170,5	№423-2004	
Рис припущенный с овощами "Мозайка"	150	2,7	5,8	31,6	189,4	180	3,2	7,7	37,9	233,7	№416-2013,Пермь	
Компот из ягод	200	0,5	0,2	28,1	116,2	200	0,5	0,2	28,1	116,2	№511-2013,Пермь	
Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41,3	40	1,9	0,4	17,5	81		
Хлеб пшеничный	40	2	0,6	16,2	77,8	60	3	0,8	24,3	116,8		
<b>итого за прием пищи</b>		24,1	26,2	113,9	787,4		27,4	30,4	138,6	937,8		
<b>Итого за день</b>		42,9	40,1	193,8	1307,3		51,4	48,8	223,6	1538,5		

14 день

Наименование блюд	7-11 лет	пищевые вещества				11-17 лет	пищевые вещества				№ рецептуры
	выход	Б	Ж	У	зн/ц	выход	Б	Ж	У	зн/ц	
<b>Завтрак</b>											
Бутерброд с маслом	20 май	1.7	3.9	7.3	71.1	30 окт	2.3	7.4	14.5	133.8	№1-2004
Пудинг творожный запеченный с молоком сгущенным	180/20	15.4	11.5	43.2	337.9	200/20	17.1	12	48	368.4	№362-2004
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60.8	200	0,2	0	15	60.8	№685-2004
Йогурт молочный полужирный в индивидуальной упаковке	125	1.8	1.5	4.5	38.7	125	1.8	1.5	4.5	38.7	
Хлеб ржаной	20	0.7	0.1	9.4	41.3	20	0.7	0.1	9.4	40.5	
<b>итого за прием пищи</b>		19.8	17	79.4	549.8		22.1	21	91.4	642.2	
<b>Обед</b>											
Салат из капусты белокочанной	80	1.7	4.1	7.4	73.3	100	2.1	5.1	9.3	91.5	№1-2013,Пермь
Расольник ленинградский с курицей со сметаной	250/10/5	7,2	5.9	15.4	143,5	250/10/5	7,2	5.9	15.4	143.5	№123-2004
Жаркое по - домашнему	200	14.7	15.3	26.5	302.5	250	15.7	17.9	32,3	352.9	№436-2004
Компот из сухофруктов	200	0.7	0	23.9	98.4	200	0,7	0	23.9	98.4	№639-2004
Хлеб ржаной	20	0.7	0.1	9.4	41.3	40	1.9	0.4	17.5	81	
Хлеб пшеничный	40	2	0,6	16,2	77.8	60	3	0,8	24,3	116.8	
<b>итого за прием пищи</b>		27	26	98,8	736.8		30.6	30.1	122,7	884.1	
<b>Итого за день</b>		46.8	43	178.2	1286.6		52,7	51.1	214.1	1526.3	



15 день											
Наименование блюд	7-11 лет	пищевые вещества				11-17 лет	пищевые вещества				№ рецептуры
	выход	Б	Ж	У	эн/ц	выход	Б	Ж	У	эн/ц	
<b>Завтрак</b>											
Биточки рубленные из птицы запеченные.с маслом	90/5	11.4	15.2	11,2	227.2	100/5	12,6	16.5	12.4	248.5	№498-2004
Рис припущенный	150	3.7	3.6	29,7	166	180	4.4	4.3	35	196.6	№512-2004
Чай "Витаминный"	200	0.7	0.1	19.8	82.9	200	0,7	0.1	19.8	82.9	№493-2013,Пермь
Яблоко	150	0,2	0.3	8.6	37.9	150	0,2	0.3	8.6	37.9	№458-2006,Москва
Хлеб ржаной	20	0.7	0.1	9.4	41.3	20	0,7	0.1	9.4	40.5	
Хлеб пшеничный	20	1	0.3	8.1	38.9	20	1	0.3	8.1	38.9	
<b>итого за прием пищи</b>		17.7	19.6	86.8	594.2		19.6	21.6	93.3	645.3	
<b>Обед</b>											
Овощи свежие (огурцы)	60	0.5	0.1	1.3	7.9	100	0,7	0.1	1.9	11.3	№70-2006,Москва
Суп с крупой с курицей	250/10	6.5	6.4	20,1	164	250/10	6,5	6.4	20.1	164	№138-2004
Котлета рыбная запеченная	90	9.3	8.3	11.6	158.3	100	10,3	9.3	12.9	176.3	№388-2004
Картофель толченый. по-деревенски	150	3.4	5.8	29.4	183.5	180	4.9	7.7	33	220.9	№208-2013,Пермь
Компот из свежих плодов	200	0,2	0	20.6	83.2	200	0,2	0	20,6	83.2	№585-1996
Хлеб ржаной	20	0.7	0.1	9.4	41.3	40	1.9	0.4	17.5	81	
Хлеб пшеничный	40	2	0.6	16.2	77.8	60	3	0.8	24.3	116.8	
<b>итого за прием пищи</b>		22.6	21.3	108.6	716		27.5	24.7	130.3	853.5	
<b>Итого за день</b>		40.3	40.9	195.4	1310.2		47,1	46.3	223.6	1498.8	

16 день											
Наименование блюд	7-11 лет	пищевые вещества				11-17 лет	пищевые вещества				№ рецептуры
	выход	Б	Ж	У	эн/ц	выход	Б	Ж	У	эн/ц	
<b>Завтрак</b>											
Каша манная жидкая с маслом	200/5	5.1	7.1	28	196.3	200/5	5.1	7.1	28	196.3	№311-2004
Булочка домашняя	100	3.8	7.8	41	249.4	100	3.8	7.8	41	249.4	№564-2013,Пермь
Чай с лимоном и апельсином "цытрусковый заряд"	200/20/10	0.2	0	15.5	62.8	200/20/10	0,2	0	15,5	62,8	№686-2004
Яблоко	150	0.6	0	21.6	88.8	150	0,6	0	21,6	88,8	№458-2006,Москва
Хлеб пшеничный	20	1	0,3	8,1	38,9	20	1	0,3	8,1	38,9	
<b>итого за прием пищи</b>		10,7	15,2	114,2	636,2		10,7	15,2	114,2	636,2	
<b>Обед</b>											
Винегрет овощной	80	1,2	4	11,9	88,4	100	1,5	5	14,9	110,5	№71-2004
Суп -лапша домашняя на курином бульоне	250	2,4	5,3	10,1	97,7	250	2,4	5,3	10,1	97,7	№148-2004
Прица отварная	90	21,2	15,9	0,6	230,3	100	23,6	17,7	0,7	256,5	№404-2013,Пермь
Капуста тушённая	150	3,1	3,9	12,4	97,1	180	3,7	4,7	14,9	116,7	№534-2004
Кисель из изюма	200	0,3	0	25,5	103,2	200	0,3	0	25,5	103,2	№512-2013,Пермь
Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41,3	40	1,9	0,4	17,5	81	
Хлеб пшеничный	40	2	0,6	16,2	77,8	60	3	0,8	24,3	116,8	
<b>итого за прием пищи</b>		30,9	29,8	86,1	735,8		36,4	33,9	107,9	882,4	
<b>Итого за день</b>		41,6	45	200,3	1372		47,1	49,1	222,1	1518,6	

17 день											
Наименование блюд	7-11 лет	пищевые вещества				11-17 лет	пищевые вещества				№ рецептуры
	выход	Б	Ж	У	эн/ц	выход	Б	Ж	У	эн/ц	
<b>Завтрак</b>											
Бутерброд с джемом	20/25	1,8	0,2	21	93	20/25	1,8	0,2	21	93	№2-2004
Запеканка из творога с молоком сгущенным	180/20	18,1	12,8	26,1	292	200/30	19,9	14,1	28,7	321,3	№313-2013,Пермь
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60,8	200	0,2	0	15	60,8	№685-2004
йогурт молочный полужирный в индивидуальной упаковке	125	1,8	1,5	4,5	38,7	125	1,8	1,5	4,5	38,7	
Хлеб пшеничный	20	1	0,3	8,1	38,9	20	1	0,3	8,1	38,9	
<b>итого за прием пищи</b>		<b>22,9</b>	<b>14,8</b>	<b>74,7</b>	<b>523,4</b>		<b>24,7</b>	<b>16,1</b>	<b>77,3</b>	<b>552,7</b>	
<b>Обед</b>											
Салат из моркови с сыром	80	4,4	7,6	5,9	109,6	100	5,5	9,5	7,4	137,1	№56-2013,Пермь
Суп крестьянский с крупой со сметаной	250/5	3,1	5,2	17,2	128	250/5	3,1	5,2	17,2	128	№134-2004
Фрикадельки рыбные с маслом	90/5	11,5	7,9	6,8	144,3	100/5	12,8	8,8	7,6	160,8	№347-2013,Пермь
Рис припущенный	150	3,7	3,6	29,7	166	180	4,4	4,3	35	196,6	№512-2004
Сок фруктовый	200	0,4	0	22	90	200	0,4	0	22	89,6	№518-2013,Пермь
Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41,3	40	1,9	0,4	17,5	81	
Хлеб пшеничный	40	2	0,6	16,2	77,8	60	3	0,8	24,3	116,8	
<b>итого за прием пищи</b>		<b>25,8</b>	<b>25</b>	<b>107,2</b>	<b>757</b>		<b>31,1</b>	<b>29</b>	<b>131</b>	<b>909,9</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>48,7</b>	<b>39,8</b>	<b>181,9</b>	<b>1280,4</b>		<b>55,8</b>	<b>45,1</b>	<b>208,3</b>	<b>1462,6</b>	

18 день

Наименование блюд	7-11 лет	пищевые вещества				11-17 лет	пищевые вещества				№ рецептуры
	выход	Б	Ж	У	эн/ц	выход	Б	Ж	У	эн/ц	
<b>Завтрак</b>											
Бутерброд с сыром	20/15	5,3	3,7	7,2	83,3	20/20	5,7	6,2	7,2	107,4	№3-2004
Рагу из мяса	200	14,5	20	17,6	308,4	250	15,8	20,7	28	361,5	№6/8-2011,Екатеринбург
Кофейный напиток	200	2,3	2,5	14,8	90,9	200	2,3	2,5	14,8	90,9	№690-2004
Апельсин	150	0,2	0,3	8,6	37,9	150	0,2	0,3	8,6	37,9	№458-2006,Москва
Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41,3	20	0,7	0,1	9,4	40,5	
<b>итого за прием пищи</b>		23	26,6	57,6	561,8		24,7	29,8	68	638,2	
<b>Обед</b>											
Салат из свежих помидоров	80	0,8	4,1	2,8	51,1	100	1	5,1	3,5	63,9	№22-2013,Пермь
Свекольник со сметаной 250/5	250/5	2,5	4,9	16,2	118,9	250/5	2,5	4,9	16,2	118,9	№34-2004,Пермь
Котлета по-хлыновски	90	12,3	13,1	11,4	212,7	100	14,1	14,5	12,7	237,7	№454-2004
Макаронные изделия отварные	150	3,2	2,8	34,3	175,2	180	3,8	3,4	41,1	210,2	№516-2004
Кисель из свежих ягод	200	0,3	0,2	21,5	89	200	0,3	0,2	21,5	89	№505-2013 Пермь
Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41,3	40	1,9	0,4	17,5	81	
Хлеб пшеничный	40	2	0,6	16,2	77,8	60	3	0,8	24,3	116,8	
<b>итого за прием пищи</b>		21,8	25,8	111,8	766		26,6	29,3	136,8	917,5	
<b>Итого за день</b>		44,8	52,4	169,4	1327,8		51,3	59,1	204,8	1555,7	

19 день											
Наименование блюд	7-11 лет	пищевые вещества				11-17 лет	пищевые вещества				№ рецептуры
	выход	Б	Ж	У	эн/ц	выход	Б	Ж	У	эн/ц	
<b>Завтрак</b>											
Овощи свежие (огурцы)	60	0,5	0,1	1,3	7,9	100	0,7	0,1	1,9	11,3	№70-2006,Москва
Рыба, запеченная с яйцом	90	13	8,9	8,2	164,9	100	14,4	9,9	9,1	183,1	№341-2013,Пермь
Пюре картофельное	150	3,3	4,4	23,5	147	180	3,9	5,9	26,7	175,5	№520-2004
Яблоко	150	0,6	0	21,6	88,8	150	0,6	0	21,6	88,8	№458-2006,Москва
Сок фруктовый	200	0,5	0	34	138	200	0,5	0	34	138	№518-2013,Пермь
Хлеб пшеничный	20	1	0,3	8,1	38,9	20	1	0,3	8,1	38,9	
<b>итого за прием пищи</b>		<b>18,9</b>	<b>13,7</b>	<b>96,7</b>	<b>585,5</b>		<b>21,1</b>	<b>16,2</b>	<b>101,4</b>	<b>635,6</b>	
<b>Обед</b>											
Салат картофельный с кукурузой	80	2,8	5,1	7,8	88,3	100	3,5	6,4	9,8	110,8	№65-2013,Пермь
Суп - харчо с мясом	250/10	7,4	5,5	22	167,1	250/10	7,4	5,5	22	167,1	№154-1996
Мясо, тушенная с капустой	200	12,5	20,5	18,4	308,1	250	12,9	22,5	23	346,1	№365-2013,Пермь
Рис припущенный	150	3,7	3,6	29,7	166	180	4,4	4,3	35	196,6	№512-2004
Компот из свежих плодов	200	0,2	0	20,6	83,2	200	0,2	0	20,6	83,2	№585-1996
Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41,3	40	1,9	0,4	17,5	81	
Хлеб пшеничный	40	2	0,6	16,2	77,8	60	3	0,8	24,3	116,8	
<b>итого за прием пищи</b>		<b>29,3</b>	<b>35,4</b>	<b>124,1</b>	<b>931,8</b>		<b>33,3</b>	<b>39,9</b>	<b>152,2</b>	<b>1101,6</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>48,2</b>	<b>49,1</b>	<b>220,8</b>	<b>1517,3</b>		<b>54,4</b>	<b>56,1</b>	<b>253,6</b>	<b>1737,2</b>	

20день											
Наименование блюд	7-11 лет	пищевые вещества				11-17 лет	пищевые вещества				№ рецептуры
	выход	Б	Ж	У	эн/ц	выход	Б	Ж	У	эн/ц	
<b>Завтрак</b>											
Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	40	5,1	4,6	0,3	63	№300-2013,Пермь
Котлеты из говядины и курицы "Шко	90	11,3	9,8	11,9	181	120	14,1	10,3	15,2	209,9	№59-2006,Екатеринбург
Каша гречневая вязкая отварная	150	1,7	4,5	24,3	148,6	180	2	5,4	29,2	173,4	№510-2004
Йогурт молочный полужирный в индивидуальной упаковке	125	1,8	1,5	4,5	38,7	125	1,8	1,5	4,5	38,7	
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60,8	200	0,2	0	15	60,8	№685-2004
Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41,3	20	0,7	0,1	9,4	40,5	
Хлеб пшеничный	20	1	0,3	8,1	38,9	20	1	0,3	8,1	38,9	
<b>итого за прием пищи</b>		21,8	20,8	73,5	572,3		24,9	22,2	81,7	625,2	
<b>Обед</b>											
Салат из свежих огурцов	80	0,6	4,1	2	47,1	100	0,7	5,1	2,5	58,7	№17-2013,Пермь
Суп с макаронными изделиями с курицей	250/10	7,3	6,1	18,5	158,1	250/10	7,3	6,1	18,5	158,1	№147-2013,Пермь
Печень, тушенная с овощами	100	11,7	10,8	4,9	164	120	14	12,9	5,9	195,7	№439-2004
Картофель толченый, по-деревенски	150	3,4	5,8	29,4	183,5	180	4,9	7,7	33	220,9	№208-2013,Пермь
Компот из куруги	200	0,9	0	31,3	128,8	200	0,9	0	31,3	128,8	№638-2004
Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41,3	40	1,9	0,4	17,5	81	
Хлеб пшеничный	40	2	0,6	16,2	77,8	60	3	0,8	24,3	116,8	
<b>итого за прием пищи</b>		26,6	27,5	111,7	800,6		32,7	33	133	960	
<b>Итого за день</b>		48,4	48,3	185,2	1372,9		57,6	55,2	214,7	1585,2	